

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 4

Artikel: Die umstrittenen Algen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552174>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

die Haut so zu verjüngen vermag wie Symphytum. Meine Erfahrung damit bestätigt diese Behauptung, denn den ganzen Winter hindurch verwendete ich ausschliesslich dieses Mittel ohne jegliche Crème, um es bei starker Sonnenbestrahlung und auf Gletscherwanderungen ausgiebig testen zu können. Jeden Morgen massierte ich nach der üblichen Dusche Gesicht und Nacken mit Symphosan ein. Das genügte vollständig, denn ich erhielt nie den geringsten Sonnenbrand. Damit waren aber die Vorteile dieses Mittels noch nicht erschöpft, denn ich konnte auch beobachten, dass die Haut dadurch wieder straffer und elastischer wurde, weshalb sie den wechselhaften Beanspruchungen des Hochgebirges besser gewachsen war.

Nun hatte ich mir im Winter vor einem Jahr an der rechten Wade einen Muskelriss zugezogen. Dieser löste auch nach der Heilung, durch irgendeine ungeschickte Bewegung verursacht, noch immer starke schneidende Schmerzen aus. Aber meine tägliche Massage mit Symphosan heilte nach einigen Wochen diese Beschwerden so gut aus, dass nicht einmal mehr ein sogenanntes Wetterzeichen zurückblieb. Da ich nicht unter Arthritis leide, kann ich

nur aufgrund von diesbezüglichen Patientenberichten über die schmerzstillende Wirkung von Symphosan oder Wallwurz-tinktur schreiben. Bei beginnenden Arthritisschmerzen riet ich einigen Kranken, abends nach einer gut warmen Dusche oder einem Wacholderbad eine Symphosanpackung durchzuführen. Zu diesem Zweck tränkt man genügend Watte mit Symphosan, um sie alsdann auf die schmerzende Stelle zu legen und gut einzubinden. Die Ernährung muss auf basenüberschüssige Naturkost eingestellt sein, und zwar nach den Angaben im Buch «Der kleine Doktor». Morgens trinkt der Patient $\frac{1}{4}$ Glas rohen Kartoffelsaft vor dem Essen, also nüchtern, und abends nach dem Essen vor dem Zubettegehen gleicherweise. Man kann den rohen Kartoffelsaft auch mit etwas rohem Karottensaft geschmacklich mildern oder den milchsauren Biotta-Kartoffelsaft einnehmen. Viele Patienten haben durch Befolgung der gegebenen Ratschläge in kurzer Zeit Hilfe erhalten, die nach früheren Erfahrungen mit Cortison und ähnlichen Mitteln nicht erreicht werden konnten. Symphytum ist demnach eine vielseitige und zuverlässige Heilpflanze, die in der Pflanzenheilkunde eine beachtenswerte Rolle spielt.

Die umstrittenen Algen

In den letzten Jahren begann man immer mehr Vertrauen in die Algen als Nahrungsergänzung zu setzen. Doch nun scheint dieses Vertrauen durch verschiedene wissenschaftliche Feststellungen einen kleinen Dämpfer zu erhalten. Ein Zeitungsartikel betitelt «Krank durch Algen» erwähnt den Fall einer Hautinfektion, die bei einem Reisfarmer in Sierra Leone durch Algen in Erscheinung trat. Auch aus Amerika liegt ein Bericht vor, nach welchem die Ursache von Beingeschwüren auf die Verwendung von Grünalgen zurückzuführen war. Versuche am Münchner Universitätsinstitut für Tierpathologie haben gezeigt, dass Algen bei Kühen eine Euterentzündung auszulösen vermögen,

während sie bei Mäusen langanhaltende infektiöse Prozesse, die sich in andere Organe ausbreiteten, ergaben. Es ist kein Wunder, wenn sich die Leser solcher Zeitungsberichte fragen, ob das stimmen könne? Bestimmt beruht nämlich eine solche Frage auf der Annahme, Algen seien unter allen Umständen nicht nur völlig ungefährlich, sondern auch gesundheitsfördernd. Ein solch ausschliessliches Vertrauen führt indes zu weit, denn es gibt verschiedene Arten von Algen und unter ihnen auch solche, die eine schädigende Wirkung aufweisen können. Aus diesem Grunde sollte man sich über die verschiedenen Algensorten gute Kenntnisse aneignen, damit man nicht auch den

gefährlichen unter ihnen bedenkenloses Vertrauen entgegenbringt. Allerdings kann man bei den Meeralgen weniger eine nachteilige Wirkung feststellen als bei den Süßwasseralgen, die unter Umständen unangenehme Reizungen auszuüben vermögen. Zwar treten diese meist nur wegen einer übermässigen Empfindlichkeit oder vor allem auch bei Allergie in Erscheinung. Bei den Meeralgen sind uns indes keinerlei Erfahrungen solcher Art bekannt, da sie im Gegenteil bei allergischen Erscheinungen und zu grosser Empfindlichkeit helfen, erfolgreich dagegen anzukämpfen. In Hunderten von Versuchen hat sich vor allem die Alge namens Kelp bewährt, aus welchem Grunde wir uns ihrer bei unserer Algenverarbeitung stets bedienen, denn es handelt sich bei ihr um eine besondere Algenart, die in keiner Form irgendwelche Nebenwirkungen aufweist.

Vorsicht genügt

Wenn uns nun aber nachteilige Berichte ängstlich oder gar misstrauisch stimmen, sollten wir immer bedenken, dass Vorsicht genügt. Wir lassen uns ja auch nicht durch die Tatsache einschüchtern, dass uns beispielsweise nicht alle Alpenpflanzen bekömmlich sind, wenn wir uns an deren Urstoff halten, statt uns der homöopathischen Form zu bedienen. Denken wir nur einmal an den Germer, an den Eisenhut, bekannt auch als Aconitum oder an Digitalis, den schönen Fingerhut, die alle drei in ihrem Urzustand giftig sind, während sie durch richtige Dosierung ein wunderbares Heilmittel darstellen. So verhält es sich auch bei den Meerpflanzen, die wir erst studieren müssen, um sie vom biologischen Gesichtspunkt aus beurteilen zu können. Es erfordert ein verständnisvolles, sorgfältiges Sondieren, damit man die Werte nutzbringend heben und allfällige Gefahren umgehen, also ausschalten kann. Die ausgezeichnete Wirkung bewährter

Meeralgen auf den Gesamtorganismus ist äusserst empfehlenswert, so dass jedermann mit Ausnahme von Basedowkranken von Zeit zu Zeit Kelp oder die Kelpasantabletten einnehmen sollte. Dadurch gelangen wir zu Spurenelementen und Mineralstoffen, die selten oder gar nicht mehr vorhanden sind, und gerade dies dient als wunderbare Nahrungsergänzung. Vor allem die Verbindung von Jod und Kali wie wir sie in Kelp vorfinden, wirkt auf unsere endokrinen Drüsen ausgezeichnet anregend. Nur bei Überfunktion der Schilddrüse, also bei der sogenannten Basedow-erkrankung sowie sonstiger starker Sensibilität wirkt sich diese Anregung zu stark aus, weshalb man in solchem Falle das Mittel je nach dem persönlichen Zustand nur in entsprechender Dosierung verwenden darf. Während starke Naturen daran zweifeln mögen, dass eine schwache Dosierung überhaupt noch zu wirken vermag, hat die Erfahrung bewiesen, dass für gewisse Überempfindlichkeit selbst D10 noch stark genug ist. Diese Feststellung zeigt, dass auch völlig einwandfreie Mittel, besonders wenn sie eine starke Wirkung auslösen, der individuellen Verfassung des einzelnen in der Dosierung angepasst werden müssen, um erfolgreich wirken zu können. Mit Kelp lässt sich bekanntlich auch das Gewicht langsam abbauen. Ebenso hilft es starke Müdigkeit, besonders die gefürchtete Schulumüdigkeit, erfolgreich bekämpfen. Auch die milde, zuverlässige Anregung der Keimdrüsen-tätigkeit kann diesbezügliche Sorgen beheben helfen. In Anbetracht der vielen Vorzüglichkeiten, die demnach einer Pflanzenart zu eigen sein können, sollte man sie nicht mit jenen, die wohl gleicher Gattung, aber nicht harmloser Wirksamkeit sein mögen, aburteilen. Man muss daher bei Meerwasseralgen auf die Verwendung bewährter Sorten achten und sollte sie vor allem nicht mit Süßwasseralgen verwechseln.